



**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом №152 (ОД)  
от 01.09.2023 г.

**Основное 20-ти дневное меню  
МБДОУ д/с №28  
(осенне-зимний период)**

## Циклическое двадцатидневное меню

День: **Понедельник**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенне-зимнее**

Возрастная категория: **до 3-х лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
334		Макароны, запеченные с сыром	<b>150</b>	7,2	16,65	29,7	300	0,05	0,05	0,15	124,5	0,9
690		Кофейный напиток на молоке сгущенном	<b>160</b>	0,45	1,8	16,35	82,5	0,02	0,06	0,15	27	сл.
		Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				<b>11,05</b>	<b>19,75</b>	<b>68,35</b>	<b>500</b>	<b>0,15</b>	<b>0,14</b>	<b>0,3</b>	<b>161,4</b>	<b>1,8</b>
	<b>Позавтрак</b>											
		Сок	<b>100</b>	0,75	0	13,6	57	0,02	0,02	3	10,5	0,45
		Печенье	<b>10</b>	3,36	0,4	20,3	101	0,07	0,03	0	9,3	0,99
				<b>4,11</b>	<b>0,4</b>	<b>33,9</b>	<b>158</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>3</b>	<b>19,8</b>	<b>1,44</b>
	<b>Обед</b>											
148		Суп-лапша домашняя	<b>150</b>	0,75	0,05	4,95	21	0,01	0,02	5	18,5	0,7
244		Рагу из овощей	<b>150/5</b>	2,9	6,7	6,7	132	0,08	0,08	12	57	1,2
		Котлеты рубленые из птицы	<b>60</b>	10,9	6,2	12,5	137	0,05	0,1	0,48	34,8	1,08
639		Компот из смеси сухофруктов	<b>150</b>	0,45	0	23,5	97,5	0,03	0,01	0	18	0,6
		Хлеб "Дарницкий"	<b>40</b>	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56
				<b>17,64</b>	<b>13,43</b>	<b>61,75</b>	<b>459,9</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>17,48</b>	<b>142,3</b>	<b>5,14</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
738		Оладьи с маслом	<b>75/5</b>	0,53	4,95	30,1	168,7	0,12	0,08	0,3	17,2	0,98
337		Яйцо вареное	<b>1шт.</b>	5,08	4,6	0,68	62,8	0,03	0,18	0	22	1
685		Чай с молоком	<b>150</b>	1,05	1,2	12,15	93	0,015	0,06	0,45	49,5	0,6
		Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				<b>10,06</b>	<b>12,05</b>	<b>65,23</b>	<b>442</b>	<b>0,245</b>	<b>0,35</b>	<b>0,75</b>	<b>98,6</b>	<b>3,48</b>

День: **Понедельник**  
 Неделя: **Первая**  
 Сезон: **Осенне-зимнее**

Возрастная категория: **от 3-х до 8 лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
334		Макароны, запеченные с сыром	<b>200</b>	9,6	22,2	39,6	400	0,06	0,06	0,2	166	1,2
690		Кофейный напиток на молоке сгущенном	<b>200</b>	0,6	2,4	21,8	110	0,02	0,08	0,2	36	сл.
		Хлеб пшеничный	<b>40</b>	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				<b>14,8</b>	<b>26,4</b>	<b>91,2</b>	<b>666,6</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>0,4</b>	<b>215,2</b>	<b>2,4</b>
	<b>Позавтрак</b>											
		Сок	<b>100</b>	1	0	18,1	76	0,03	0,03	4	14	0,6
		Печенье	<b>20</b>	3,36	0,4	20,3	101	0,07	0,03	0	9,3	0,99
				<b>4,36</b>	<b>0,4</b>	<b>38,4</b>	<b>177</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>4</b>	<b>23,3</b>	<b>1,59</b>
	<b>Обед</b>											
148		Суп-лапша домашняя	<b>200</b>	24	3,2	19,5	122	0,04	0,04	0,4	30	0,6
244		Рагу из овощей	<b>200</b>	3,87	8,94	8,94	176	0,11	0,11	16	76	1,6
		Котлеты рубленые из птицы	<b>75</b>	13,6	7,75	15,6	171,3	0,07	0,13	0,6	43,5	1,35
639		Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,6	0	31,4	130	0,04	0,02	0	24	0,8
		Хлеб "Дарницкий"	<b>50</b>	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				<b>45,37</b>	<b>20,49</b>	<b>93,04</b>	<b>689,8</b>	<b>0,36</b>	<b>0,35</b>	<b>17</b>	<b>191</b>	<b>6,3</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
738		Оладьи с маслом	<b>75/5</b>	0,53	4,95	30,1	168,7	0,12	0,08	0,3	17,2	0,98
337		Яйцо вареное	<b>1шт.</b>	5,08	4,6	0,68	62,8	0,03	0,18	0	22	1
685		Чай с молоком	<b>200</b>	1,4	1,6	16,2	124	0,02	0,08	0,6	66	0,8
		Хлеб пшеничный	<b>40</b>	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				<b>11,61</b>	<b>12,95</b>	<b>76,78</b>	<b>512,1</b>	<b>0,27</b>	<b>0,38</b>	<b>0,9</b>	<b>118,4</b>	<b>3,98</b>

День: **Вторник**  
 Неделя: **Первая**  
 Сезон: **Осенне-зимнее**

Возрастная категория: **до 3-х лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
311		Каша пшеничная молочная	<b>160</b>	3,3	4,4	21	139,5	0,08	0,03	0	22,5	1,1
693		Какао с молоком	<b>160</b>	2,85	3	19,35	112,5	0,03	0,12	0,75	93	0,6
		Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				<b>9,55</b>	<b>8,7</b>	<b>62,65</b>	<b>369,5</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>	<b>0,75</b>	<b>125,4</b>	<b>2,6</b>
	<b>ПЗавтрак</b>											
		Сок	<b>100</b>	0,5	0	0,9	38	0,02	0,02	2	7	0,45
				<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>38</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0,45</b>
	<b>Обед</b>											
133		Суп картофельный с бобовыми	<b>150</b>	1,65	1,8	12	72	0,08	0,06	7,2	22,5	0,75
461		Тефтели мясные	<b>50/20</b>	5,2	6,4	6,9	106,4	0,03	0,05	0,6	15,4	0,56
214		Капуста тушеная	<b>150</b>	1,35	1,65	6,15	43,5	0,015	0,03	7,2	3,6	0,6
398		Напиток из шиповника	<b>150</b>	0,33	0,13	9,2	45,6	0,005	0,025	40	9,5	0,27
		Хлеб "Дарницкий"	<b>40</b>	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56
				<b>11,17</b>	<b>10,46</b>	<b>48,35</b>	<b>339,9</b>	<b>0,21</b>	<b>0,205</b>	<b>55</b>	<b>65</b>	<b>3,74</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
520		Пюре картофельное	<b>150</b>	2,4	3,3	12,15	88,5	0,07	0,07	5,25	58,5	1,05
373		Рыба припущенная в молоке	<b>50</b>	7,65	4,25	0	69	0,03	0,06	0,45	27,5	0,3
697		Молоко кипяченое	<b>150</b>	4,35	4,95	7,2	90	0,06	0,23	1,5	174	0,15
		Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				<b>17,8</b>	<b>13,8</b>	<b>41,65</b>	<b>365</b>	<b>0,24</b>	<b>0,39</b>	<b>7,2</b>	<b>269,9</b>	<b>2,4</b>

День: **Вторник**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенне-зимнее**

Возрастная категория: **от 3-х до 8 лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
311		Каша пшеничная молочная	<b>200</b>	4,4	5,8	28	186	0,1	0,04	0	30	1,4
693		Какао с молоком	<b>200</b>	3,8	4	25,8	150	0,04	0,16	1	124	0,8
		Хлеб пшеничный	<b>40</b>	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				<b>12,8</b>	<b>11,6</b>	<b>83,6</b>	<b>492,6</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>1</b>	<b>167,2</b>	<b>3,4</b>
	<b>Пзавтрак</b>											
		Сок	<b>100</b>	0,5	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
				<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>38</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0,6</b>
	<b>Обед</b>											
133		Суп картофельный с бобовыми	<b>200</b>	2,2	2,4	16	96	0,1	0,08	9,6	30	1
461		Тефтели мясные	<b>50/20</b>	5,2	6,4	6,9	106,4	0,03	0,05	0,6	15,4	0,56
214		Капуста тушеная	<b>200</b>	4	6,6	18	152	0,06	0,06	73,2	116	1,6
398		Напиток из шиповника	<b>200</b>	0,33	0,13	9,2	45,6	0,005	0,025	40	9,5	0,27
		Хлеб "Дарницкий"	<b>50</b>	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				<b>15,03</b>	<b>16,13</b>	<b>67,7</b>	<b>490,5</b>	<b>0,295</b>	<b>0,265</b>	<b>123,4</b>	<b>188,4</b>	<b>5,38</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
520		Пюре картофельное	<b>200</b>	4,6	2,6	15,5	104	0,12	0,08	5	50	1,4
373		Рыба припущенная в молоке	<b>75</b>	11,48	6,38	0	103,5	0,04	0,09	0,68	41,25	0,45
697		Молоко кипяченое	<b>200</b>	1,4	1,6	16,2	124	0,02	0,08	0,6	66	0,8
		Хлеб пшеничный	<b>40</b>	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				<b>22,08</b>	<b>12,38</b>	<b>61,5</b>	<b>488,1</b>	<b>0,28</b>	<b>0,29</b>	<b>6,28</b>	<b>170,45</b>	<b>3,85</b>

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День: **Среда**  
 Неделя: **Первая**  
 Сезон: **Осенне-зимнее**

Возрастная категория: **до 3-х лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
311		Каша манная молочная	<b>160</b>	2,3	4,2	17,9	120	0,03	0,02	0	16,5	0,3
88		Кофе с молоком	<b>160</b>	2,85	3	19,4	112,5	0,03	0,12	0,75	93	0,6
10		Бутерброд горячий с сыром	<b>30</b>	4,7	5,8	7,6	101,6	0,03	0,02	0,21	145,4	0,46
				<b>9,85</b>	<b>13</b>	<b>44,9</b>	<b>334,1</b>	<b>0,09</b>	<b>0,16</b>	<b>0,96</b>	<b>254,9</b>	<b>1,36</b>
	<b>Пзавтрак</b>											
697		Молоко кипяченое	<b>150</b>	4,35	4,95	7,2	90	0,06	0,23	1,5	174	0,15
		Вафли	<b>20</b>	4,2	0,5	25,4	126,3	0,09	0,038	0	11,6	1,2
				<b>8,55</b>	<b>5,45</b>	<b>32,6</b>	<b>216,3</b>	<b>0,15</b>	<b>0,268</b>	<b>1,5</b>	<b>185,6</b>	<b>1,35</b>
	<b>Обед</b>											
78		Икра морковная	<b>50</b>	0,73	1,9	4,9	41	0,01	0,02	5	18,5	0,7
132		Рассольник Ленинградский с крупой со сметаной	<b>150/15</b>	1,5	1,5	10,05	61,5	0,06	0,05	4,5	22,5	0,6
20		Плов из окорочков/грудки ц/б	<b>150</b>	17,5	21,4	23,9	358					
699		Напиток лимонный	<b>150</b>	0,9	0	5,85	49,5	0,03	0,015	54	57	0,15
		Хлеб "Дарницкий"	<b>40</b>	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56
				<b>22,54</b>	<b>23,38</b>	<b>53,9</b>	<b>541,4</b>	<b>0,17</b>	<b>0,105</b>	<b>58,5</b>	<b>93,5</b>	<b>2,31</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
366		Запеканка из творога с абрикосовым соусом	<b>100/40</b>	16,5	11,7	14,1	231	0,05	0,25	0,3	151	0,6
337		Яйцо вареное	<b>1 шт.</b>	5,08	4,6	0,68	62,8	0,03	0,18	0	22	1



366	Запеканка из творога с абрикосовым соусом	<b>150/40</b>	24,8	17,6	21,2	346,5	0,08	0,38	0,45	226,5	0,9
337	Яйцо вареное	<b>1шт.</b>	5,08	4,6	0,68	62,8	0,03	0,18	0	22	1
685	Чай с молоком	<b>200</b>	1,4	1,6	16,2	124	0,02	0,08	0,6	66	0,8
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
			<b>35,88</b>	<b>25,6</b>	<b>67,88</b>	<b>689,9</b>	<b>0,23</b>	<b>0,68</b>	<b>1,05</b>	<b>327,7</b>	<b>3,9</b>

День: **Четверг**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенне-зимнее**

Возрастная категория: **до 3-х лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
311		Каша геркулесовая молочная	<b>160</b>	2,4	5,4	13,95	114	0,09	0,01	0	22,5	0,9
88		Кофе с молоком	<b>160</b>	2,85	3	19,4	112,5	0,03	0,12	0,75	93	0,6
		Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				<b>6,25</b>	<b>4,3</b>	<b>41,7</b>	<b>230</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>0,75</b>	<b>102,9</b>	<b>1,5</b>
	<b>Позавтрак</b>											
		Сок	<b>100</b>	0,5	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
				<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>38</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0,6</b>
	<b>Обед</b>											
131		Рассольник домашний со сметаной	<b>150/15</b>	1,5	1,5	9	55,5	0,06	0,05	7,05	28,5	0,6
220		Свекла тушеная в сметанном соусе	<b>150</b>	2,4/0,2	4,5/0,5	15,5/0,6	112,5/7,8	0,03/0,01	0,06/0,03	1,8	55,5/2,9	1,8/0,02
451		Мясная котлета	<b>50</b>	7,1	5,7	6,5	107,5	0,04	0,06	сл	10,5	0,75
639		Компот из смеси сухофруктов	<b>150</b>	0,45	0	23,5	97,5	0,03	0,02	0	18	0,6
		Хлеб "Дарницкий"	<b>40</b>	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56
				<b>11,69</b>	<b>7,68</b>	<b>53,1</b>	<b>332,9</b>	<b>0,21</b>	<b>0,17</b>	<b>8,85</b>	<b>71</b>	<b>3,51</b>



	Уплотнённый полдник											
		Фрукты свежие	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
369		Рыба отварная	<b>50</b>	8,9	0,3	0	38,5	0,03	0,05	0,3	16,5	0,35
205		Картофель в молоке	<b>150</b>	3,3	4,2	18	123	0,14	0,14	11,1	60	0,75
643		Кисель из кураги	<b>150</b>	0,6	0	17,25	85,5	0,02	0,03	0,3	24	0,45
		Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				<b>16,6</b>	<b>6,2</b>	<b>67,35</b>	<b>409,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,27</b>	<b>28,2</b>	<b>126,4</b>	<b>4,65</b>

День: **Четверг**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенне-зимнее**

Возрастная категория: **от 3-х до 8 лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
311		Каша геркулесовая молочная	<b>200</b>	3,2	7,2	18,6	152	0,12	0,02	0	30	1,2
697		Кофе с молоком	<b>200</b>	3,8	4	25,8	150	0,04	0,16	1	124	0,8
		Хлеб пшеничный	<b>40</b>	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				<b>11,6</b>	<b>13</b>	<b>74,2</b>	<b>458,6</b>	<b>0,26</b>	<b>0,22</b>	<b>1</b>	<b>167,2</b>	<b>3,2</b>
	<b>Позавтрак</b>											
		Сок	<b>100</b>	0,5	0	9	38	0,03	0,06	2	7	0,6
				<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>38</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0,6</b>
	<b>Обед</b>											
131		Рассольник домашний со сметаной	<b>200/20</b>	2	2	12	74	0,08	0,06	9,4	38	0,8
220		Свекла тушеная в сметанном соусе	<b>200</b>	3,2/0,3	6/0,8	20,6/0,9	150/11,7	0,04/0,01	0,08/0,04	2,4	74/4,4	2,4/0,03
451		Мясная котлета	<b>75</b>	10,6	8,55	9,75	161,2	0,06	0,09	сл.	15,75	1,13
639		Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,6	0	31,4	130	0,04	0,02	0	24	0,8
		Хлеб "Дарницкий"	<b>50</b>	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				<b>16,5</b>	<b>11,15</b>	<b>70,75</b>	<b>455,7</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>11,8</b>	<b>95,25</b>	<b>4,68</b>

	Уплотнённый полдник											
		Фрукты свежие	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
369		Рыба отварная	<b>75</b>	13,4	0,5	0	57,8	0,05	0,08	0,45	24,8	0,53
205		Картофель в молоке	<b>200</b>	4,4	5,6	24	164	0,18	0,18	14,8	80	1
643		Кисель из кураги	<b>200</b>	0,8	0	23	114	0,02	0,04	0,4	32	0,6
		Хлеб пшеничный	<b>40</b>	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				<b>23,6</b>	<b>8,3</b>	<b>86,6</b>	<b>537,4</b>	<b>0,38</b>	<b>0,36</b>	<b>32,15</b>	<b>166</b>	<b>5,53</b>

День: **Пятница**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенне-зимнее**

Возрастная категория: **до 3-х лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
311		Каша гречневая молочная	<b>160</b>	4,5	5,1	23,7	162	0,12	0,06	0	18	2,4
693		Какао с молоком	<b>160</b>	2,85	3	19,35	112,5	0,03	0,12	0,75	93	0,6
		Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				<b>10,75</b>	<b>9,4</b>	<b>65,35</b>	<b>392</b>	<b>0,23</b>	<b>0,21</b>	<b>0,75</b>	<b>120,9</b>	<b>3,9</b>
	<b>Позавтрак</b>											
697		Молоко кипяченое	<b>150</b>	4,35	4,95	7,2	90	0,06	0,23	1,5	174	0,15
		Печенье	<b>10</b>	3,36	0,4	20,3	101	0,07	0,03	0	9,3	0,99
				<b>7,71</b>	<b>5,35</b>	<b>27,5</b>	<b>191</b>	<b>0,13</b>	<b>0,26</b>	<b>1,5</b>	<b>183,3</b>	<b>1,14</b>
	<b>Обед</b>											
71		Винегрет овощной	<b>50</b>	<b>0,7</b>	<b>5,05</b>	<b>3,4</b>	<b>62</b>			<b>8,1</b>		
110		Борщ с капустой и картофелем	<b>150/15</b>	1,5	1,7	8	51	0,03	0,05	6,5	34,5	0,75
436		Жаркое по -домашнему	<b>150</b>	9,75	6	16,8	162	0,12	0,15	6,9	24	2,1
647		Кисель из повидла	<b>150</b>	0,15	0	19,2	90	0	0	0,3	12	0,15
		Хлеб "Дарницкий"	<b>40</b>	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56

				<b>14,04</b>	<b>8,18</b>	<b>58,1</b>	<b>375,4</b>	<b>0,23</b>	<b>0,24</b>	<b>13,7</b>	<b>84,5</b>	<b>4,56</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
		Фрукты свежие	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
337		Яйцо вареное	<b>1шт.</b>	5,08	4,6	0,68	62,8	0,03	0,18	0	22	1
360		Сырники с морковью со сгущенном молоком	<b>100/20</b>	12,9	11,5	19,8	288	0,07	0,22	0,7	116	0,8
685		Чай с молоком	<b>150</b>	1,05	1,2	12,15	93	0,02	0,06	0,45	49,5	0,6
		Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				<b>22,83</b>	<b>19</b>	<b>64,73</b>	<b>606,3</b>	<b>0,23</b>	<b>0,51</b>	<b>17,65</b>	<b>213,4</b>	<b>5,5</b>

День: **Пятница**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенне-зимнее**

Возрастная категория: **от 3-х до 8 лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
311		Каша гречневая молочная	<b>200</b>	6	6,8	31,6	216	0,16	0,08	0	24	3,2
693		Какао с молоком	<b>200</b>	3,8	4	25,8	150	0,04	0,16	1	124	0,8
		Хлеб пшеничный	<b>40</b>	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				<b>14,4</b>	<b>12,6</b>	<b>87,2</b>	<b>522,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,28</b>	<b>1</b>	<b>161,2</b>	<b>5,2</b>
	<b>Позавтрак</b>											
697		Молоко кипяченое	<b>150</b>	4,35	4,95	7,2	90	0,06	0,23	1,5	174	0,15
		Печенье	<b>20</b>	3,36	0,4	20,3	101	0,07	0,03	0	9,3	0,99
				<b>7,71</b>	<b>5,35</b>	<b>27,5</b>	<b>191</b>	<b>0,13</b>	<b>0,26</b>	<b>1,5</b>	<b>183,3</b>	<b>1,14</b>
	<b>Обед</b>											
71		Винегрет овощной	<b>75</b>	1,05	7,58	5,1	93			12,15		
110		Борщ с капустой и картофелем	<b>200/20</b>	2	2,2	10,6	68	0,04	0,06	8,6	46	1
436		Жаркое по -домашнему	<b>200</b>	13	8	22,4	216	0,16	0,2	9,2	32	2,8

647		Кисель из повидла	200	0,2	0	25,6	120	0	0	0,4	16	0,2
		Хлеб "Дарницкий"	50	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				19,55	18,38	81,3	587,5	0,3	0,31	30,35	111,5	5,95
	Уплотнённый полдник											
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
337		Яйцо вареное	1шт.	5,08	4,6	0,68	62,8	0,03	0,18	0	22	1
360		Сырники с морковью со сгущенным молоком	100/20	12,9	11,5	19,8	288	0,07	0,22	0,7	116	0,8
685		Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,2	124	0,02	0,08	0,6	66	0,8
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				24,38	19,9	76,28	676,4	0,25	0,54	17,8	233,2	6

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимнее

Возрастная категория: до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
297		Каша гречневая рассыпчатая	100	8,55	6,9	41,85	267	0,21	0,11	0	24	4,5
690		Кофейный напиток на молоке сгущенном	150	0,45	1,8	16,35	82,5	0,02	0,06	0,15	27	сл.
10		Бутерброд горячий с сыром	30	4,7	5,8	7,6	101,6	0,03	0,02	0,21	145,4	0,46
				13,7	14,5	65,8	451,1	0,26	0,19	0,36	196,4	4,96
	<b>Позавтрак</b>											
		Сок	100	0,5	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
		Печенье	10	3,36	0,4	20,3	101	0,07	0,03	0	9,3	0,99

	<b>Обед</b>											
134		Суп крестьянский с крупой	<b>150</b>	1,65	1,65	8,3	54	0,03	0,03	6	30	0,45
214		Мясопродукты, тушеные с капустой	<b>150</b>	14,1	17,4	17,25	283,5					
639		Компот из смеси сухофруктов	<b>150</b>	0,45	0	23,5	97,5	0,03	0,01	0	18	0,6
		Хлеб "Дарницкий"	<b>40</b>	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56
				<b>18,84</b>	<b>19,53</b>	<b>63,15</b>	<b>507,4</b>	<b>0,14</b>	<b>0,08</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	<b>2,61</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>											

388		Котлеты рыбные	<b>50</b>	6,3	2,9	8,4	85,5	0,05	0,07	0,2	32	0,6
643		Кисель из кураги	<b>150</b>	0,6	0	17,25	85,5	0,02	0,03	0,3	24	0,45
26104		Картофель	<b>150</b>	4,4	12	24	217,5	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				<b>14,7</b>	<b>16,2</b>	<b>71,95</b>	<b>506</b>	<b>0,15</b>	<b>0,13</b>	<b>0,5</b>	<b>65,9</b>	<b>1,95</b>

День: **Понедельник**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Осенне-зимнее**

Возрастная категория: **от 3-х до 8 лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
297		Каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	11,4	9,2	55,8	356	0,28	0,14	0	32	6
690		Кофейный напиток на молоке сгущенном	<b>200</b>	0,6	2,4	21,8	110	0,02	0,08	0,2	36	сл.
10		Бутерброд горячий с сыром	<b>60</b>	9,4	11,5	15,1	203,1	0,06	0,04	0,42	290,7	0,91
				<b>21,4</b>	<b>23,1</b>	<b>92,7</b>	<b>669,1</b>	<b>0,36</b>	<b>0,26</b>	<b>0,62</b>	<b>358,7</b>	<b>6,91</b>
	<b>Позавтрак</b>											
		Сок	<b>100</b>	0,5	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
		Печенье	<b>20</b>	3,36	0,4	20,3	101	0,07	0,03	0	9,3	0,99

				<b>3,86</b>	<b>0,4</b>	<b>29,3</b>	<b>139</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>2</b>	<b>16,3</b>	<b>1,59</b>
	<b>Обед</b>											
134		Суп крестьянский с крупой	<b>200</b>	2,2	2,2	11	72	0,04	0,04	8	40	0,6
214		Мясопродукты, тушеные с капустой	<b>200</b>	18,8	23,2	23	378					
639		Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,6	0	31,4	130	0,04	0,02	0	24	0,8
		Хлеб "Дарницкий"	<b>50</b>	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				<b>24,9</b>	<b>26</b>	<b>83</b>	<b>670,5</b>	<b>0,18</b>	<b>0,11</b>	<b>8</b>	<b>81,5</b>	<b>3,35</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
388		Котлеты рыбные	<b>75</b>	9,5	4,4	12,6	128,3	0,07	0,11	0,3	48	0,9
26104		Картофель	<b>200</b>	5,87	16	24	255	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	<b>40</b>	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
643		Кисель из кураги	<b>200</b>	0,8	0	23	114	0,02	0,04	0,4	32	0,6
				<b>19,97</b>	<b>22,2</b>	<b>66,4</b>	<b>539,9</b>	<b>0,17</b>	<b>0,15</b>	<b>0,3</b>	<b>61,2</b>	<b>2,1</b>

День: **Вторник**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Осенне-зимнее**

Возрастная категория: **до 3-х лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
311		Каша пшенная молочная	<b>160</b>	3,3	4,4	21	139,5	0,08	0,03	0	22,5	1,1
88		Кофе с молоком	<b>160</b>	2,85	3	19,4	112,5	0,03	0,12	0,75	93	0,6
		Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				<b>9,55</b>	<b>8,7</b>	<b>62,7</b>	<b>369,5</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>	<b>0,75</b>	<b>125,4</b>	<b>2,6</b>
	<b>Позавтрак</b>											
		Йогурт	<b>100</b>	3	2,8	11	81	0	0	0	0	0

				<b>3</b>	<b>2,8</b>	<b>11</b>	<b>81</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>											
124		Щи из свежей капусты с картофелем	<b>150</b>	1,35	1,65	5,4	40,5	0,03	0,05	12,6	34,5	0,45
436		Запеканка картофельная с мясом	<b>150</b>	11,1	13,9	24,3	267	0,17	0,15	3,6	27	1,8
		Овощи свежие	<b>50</b>	0,75	1,9	4,95	41					
		Хлеб "Дарницкий"	<b>40</b>	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56
12a		Напиток Цитрус	<b>150</b>	0,15	0,075	12,9	52,5	0,01	0,01	1,3	2,25	0,32
				<b>15,99</b>	<b>18,005</b>	<b>61,65</b>	<b>473,4</b>	<b>0,29</b>	<b>0,25</b>	<b>17,5</b>	<b>77,75</b>	<b>4,13</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
733		Пирог/плюшка	<b>75</b>	9,53	5,48	26,6	195,7	0,08	0,08	0,08	15,7	1,05
511		Рис отварной	<b>100</b>	2,5	4,1	26	228,0					
369		Рыба отварная	<b>50</b>	8,9	0,3	0	38,5	0,03	0,05	0,3	16,5	0,35
697		Молоко	<b>150</b>	4,35	4,95	7,2	90	0,06	0,23	1,5	174	0,15
		Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				<b>28,68</b>	<b>16,13</b>	<b>82,1</b>	<b>669,7</b>	<b>0,25</b>	<b>0,39</b>	<b>1,88</b>	<b>216,1</b>	<b>2,45</b>

День: **Вторник**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Осенне-зимнее**

Возрастная категория: **от 3-х до 8 лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
311		Каша пшеничная молочная	<b>200</b>	4,4	5,8	28	186	0,1	0,04	0	30	1,4
88		Кофе с молоком	<b>200</b>	3,8	4	25,8	150	0,04	0,16	1	124	0,8
		Хлеб пшеничный	<b>40</b>	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				<b>12,8</b>	<b>11,6</b>	<b>83,6</b>	<b>492,6</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>1</b>	<b>167,2</b>	<b>3,4</b>

	<b>Пзавтрак</b>											
		Йогурт	<b>100</b>	3	2,8	11	81					
				<b>3</b>	<b>2,8</b>	<b>11</b>	<b>81</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>											
124		Щи из свежей капусты с картофелем	<b>200</b>	1,8	2,2	7,2	54	0,04	0,06	16,8	46	0,6
436		Запеканка картофельная с мясом	<b>200</b>	14,8	18,54	32,4	356	0,23	0,2	4,8	36	2,4
78		Овощи свежие	<b>50</b>	0,75	1,9	4,95	41					
		Хлеб "Дарницкий"	<b>50</b>	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
12a		Напиток Цитрус	<b>200</b>	0,2	0,1	17,2	70	0,01	0,02	1,7	3	0,42
				<b>20,85</b>	<b>23,34</b>	<b>79,35</b>	<b>611,5</b>	<b>0,38</b>	<b>0,33</b>	<b>23,3</b>	<b>102,5</b>	<b>5,37</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
733		Пирог/плюшка	<b>75</b>	9,53	5,48	26,6	195,7	0,08	0,08	0,08	15,7	1,05
236		Рис отварной	<b>150</b>	3,75	6,2	38,9	228					
369		Рыба отварная	<b>75</b>	13,4	0,5	0,0	57,8	0,05	0,08	0,45		0,53
697		Молоко	<b>200</b>	5,8	6,6	9,6	120	0,08	0,3	2	232	0,2
		Хлеб пшеничный	<b>40</b>	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				<b>37,08</b>	<b>20,58</b>	<b>104,9</b>	<b>758,1</b>	<b>0,31</b>	<b>0,5</b>	<b>2,53</b>	<b>260,9</b>	<b>2,98</b>

День: **Среда**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Осенне-зимнее**

Возрастная категория: **до 3-х лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
311		Каша рисовая молочная	<b>150</b>	2,25	4,35	24,3	147	0,01	0,01	0	13,5	0,3
693		Какао с молоком	<b>150</b>	2,85	3	19,35	112,5	0,03	0,12	0,75	93	0,6
		Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9



				<b>8,5</b>	<b>8,65</b>	<b>65,95</b>	<b>377</b>	<b>0,12</b>	<b>0,16</b>	<b>0,75</b>	<b>116,4</b>	<b>1,8</b>
	<b>Пзавтрак</b>											
		Сок	<b>100</b>	0,5	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
				<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>38</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0,6</b>
	<b>Обед</b>											
132		Рассольник Ленинградский с крупой со сметаной	<b>150/15</b>	1,5	1,5	10,05	61,5	0,06	0,05	4,5	22,5	0,6
487		Голень, окорочок, грудка ЦБ отварные( в соусе)	<b>100/50</b>	10,65	6,95	0	95,5	0,02	0,07	0	19,5	0,9
224		Рагу из овощей	<b>150</b>	2,85	6,8	6,8	132	0,08	0,08	12	57	1,2
639		Компот из сухофруктов	<b>150</b>	0,45	0	23,5	97,5	0,03	0,01	0	18	0,6
		Хлеб "Дарницкий"	<b>40</b>	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56
				<b>18,09</b>	<b>15,73</b>	<b>54,45</b>	<b>458,9</b>	<b>0,27</b>	<b>0,25</b>	<b>16,5</b>	<b>131</b>	<b>4,86</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
777		Булочка Алтайская	<b>50</b>	2,15	1,3	13,6	76	0,05	0,05	0,05	9,5	0,6
366		Запеканка из творога со сгущенным молоком	<b>100/20</b>	16,5/0,2	11,7/0,5	14,1/0,6	231/7,8	0,05/0,01	0,25/0,03	0,3	151/2,9	0,6/0,02
685		Чай с молоком	<b>150</b>	1,05	1,2	12,15	93	0,02	0,06	0,45	49,5	0,6
		Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				<b>6,6</b>	<b>3,8</b>	<b>48,05</b>	<b>286,5</b>	<b>0,15</b>	<b>0,14</b>	<b>0,8</b>	<b>68,9</b>	<b>2,1</b>

День: **Среда**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Осенне-зимнее**

Возрастная категория: **от 3-х до 8 лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
311	<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	<b>200</b>	3	5,8	32,4	196	0,02	0,02	0	18	0,4



311		Каша геркулесовая молочная	<b>160</b>	2,4	5,4	13,95	114	0,09	0,01	0	22,5	0,9
88		Кофе с молоком	<b>160</b>	2,85	3	19,4	112,5	0,03	0,12	0,75	93	0,6
		Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				<b>8,65</b>	<b>9,7</b>	<b>55,65</b>	<b>344</b>	<b>0,2</b>	<b>0,16</b>	<b>0,75</b>	<b>125,4</b>	<b>2,4</b>
	<b>Пзавтрак</b>											
		Фрукты свежие	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>16,5</b>	<b>16</b>	
	<b>Обед</b>											
110		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	<b>150/15</b>	1,5	1,7	8	51	0,03	0,05	6,5	34,5	0,75
151		Ленивые голубцы	<b>150</b>	10,04	10,24	7,55	162,55	0,09	0,16	53,11	92,33	2,8
647		Кисель из повидла	<b>150</b>	0,15	0	19,2	90	0	0	0,3	12	0,15
103		Свекла кусочком	<b>50</b>	0,75	0,05	4,35	21					
		Хлеб "Дарницкий"	<b>40</b>	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56
				<b>15,08</b>	<b>12,47</b>	<b>53,2</b>	<b>396,95</b>	<b>0,2</b>	<b>0,25</b>	<b>59,91</b>	<b>152,83</b>	<b>5,26</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
388		Котлеты рыбные	<b>50</b>	6,3	2,9	8,4	85,5	0,05	0,07	0,2	32	0,6
514		Бобовые отварные	<b>100</b>	9,4	4,6	22,3	170					
		Сок	<b>150</b>	0,75	0	13,6	57	0,02	0,02	3	10,5	0,45
		Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				<b>19,85</b>	<b>8,8</b>	<b>66,6</b>	<b>430</b>	<b>0,15</b>	<b>0,12</b>	<b>3,2</b>	<b>52,4</b>	<b>1,95</b>

День: **Четверг**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Осенне-зимнее**

Возрастная категория: от 3-х до 8 лет

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
311		Каша геркулесовая молочная	<b>200</b>	3,2	7,2	18,6	152	0,12	0,02	0	30	1,2
88		Кофе с молоком	<b>200</b>	3,8	4	25,8	150	0,04	0,16	1	124	0,8
		Хлеб пшеничный	<b>40</b>	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				<b>11,6</b>	<b>13</b>	<b>74,2</b>	<b>458,6</b>	<b>0,26</b>	<b>0,22</b>	<b>1</b>	<b>167,2</b>	<b>3,2</b>
	<b>Пзавтрак</b>											
		Фрукты свежие	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>16,5</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
	<b>Обед</b>											
110		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	<b>200/20</b>	2	2,2	10,6	68	0,04	0,06	8,6	46	1
151		Ленивые голубцы	<b>200</b>	13,38	13,65	10,06	216,7	0,12	0,21	70,81	123,1	3,73
103		Свекла кусочком	<b>75</b>	1,13	0,08	7,43	31,5	0,02	0,03	7,5	27,7	1,05
647		Кисель из повидла	<b>200</b>	0,2	0	25,6	120	0	0	0,4	16	0,2
		Хлеб "Дарницкий"	<b>50</b>	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				<b>20,01</b>	<b>16,53</b>	<b>71,29</b>	<b>526,7</b>	<b>0,28</b>	<b>0,35</b>	<b>87,31</b>	<b>230,3</b>	<b>7,93</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
388		Котлеты рыбные	<b>75</b>	9,5	4,4	12,6	128,3	0,07	0,11	0,3	48	0,9
514		Бобовые отварные	<b>150</b>	14,1	6,9	33,45	255					
		Сок	<b>200</b>	1	0	18,1	76	0,03	0,03	4	14	0,6
		Хлеб пшеничный	<b>40</b>	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
				<b>29,6</b>	<b>13,5</b>	<b>103,75</b>	<b>660,9</b>	<b>0,23</b>	<b>0,2</b>	<b>20,8</b>	<b>91,2</b>	<b>4,9</b>

День: **Пятница**

Неделя: **Вторая**Сезон: **Осенне-зимнее**Возрастная категория: **до 3-х лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
311		Каша манная молочная	<b>160</b>	2,3	4,2	17,9	120	0,03	0,02	0	16,5	0,3
693		Какао с молоком	<b>160</b>	2,85	3	19,35	112,5	0,03	0,12	0,75	93	0,6
		Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				<b>8,55</b>	<b>8,5</b>	<b>59,55</b>	<b>350</b>	<b>0,14</b>	<b>0,17</b>	<b>0,75</b>	<b>119,4</b>	<b>1,8</b>
	<b>Пзавтрак</b>											
		Сок	<b>100</b>	0,5	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
		Вафли	<b>20</b>	4,2	0,5	25,4	126,3	0,09	0,038	0	11,6	1,2
				<b>4,7</b>	<b>0,5</b>	<b>34,4</b>	<b>164,3</b>	<b>0,12</b>	<b>0,068</b>	<b>2</b>	<b>18,6</b>	<b>1,8</b>
	<b>Обед</b>											
160		Суп молочный с макаронными изделиями	<b>150</b>	3,3	2,85	12,6	88,5	0,05	0,11	0,45	88,5	0,3
437		Гуляш	<b>25/25</b>	6,2	3	2	60	0,03	0,06	0,55	9,5	0,7
520		Пюре картофельное	<b>150</b>	2,4	3,3	12,15	88,5	0,07	0,07	5,25	58,5	1,05
639		Компот из смеси сухофруктов	<b>150</b>	0,45	0	23,5	97,5	0,03	0,01	0	18	0,6
		Хлеб "Дарницкий"	<b>40</b>	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56
				<b>14,99</b>	<b>9,63</b>	<b>64,35</b>	<b>406,9</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>6,25</b>	<b>188,5</b>	<b>4,21</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
337		Яйцо вареное	<b>1шт</b>	5,08	4,6	0,68	62,8	0,03	0,18	0	22	1
358		Сырники из творога со сгущенным молоком	<b>100/20</b>	17,3	11,4	19,2	250	173	0,7	0,08	0,27	0,3
697		Молоко	<b>150</b>	4,35	4,95	7,2	90	0,06	0,23	1,5	174	0,15
		Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
		Фрукты свежие	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
				<b>30,53</b>	<b>22,65</b>	<b>59,18</b>	<b>565,3</b>	<b>173,2</b>	<b>1,16</b>	<b>18,08</b>	<b>222,17</b>	<b>4,55</b>

День: **Пятница**  
 Неделя: **Вторая**  
 Сезон: **Осенне-зимнее**

Возрастная категория: **от 3-х до 8 лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
311		Каша манная молочная	<b>200</b>	3	5,6	23,8	160	0,04	0,02	0	22	0,4
693		Какао с молоком	<b>200</b>	3,8	4	25,8	150	0,04	0,16	1	124	0,8
		Хлеб пшеничный	<b>40</b>	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				<b>11,4</b>	<b>11,4</b>	<b>79,4</b>	<b>466,6</b>	<b>0,18</b>	<b>0,22</b>	<b>1</b>	<b>159,2</b>	<b>2,4</b>
	<b>Позавтрак</b>											
		Сок	<b>100</b>	0,5	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
		Вафли	<b>20</b>	4,2	0,5	25,4	126,3	0,09	0,038	0	11,6	1,2
				<b>4,7</b>	<b>0,5</b>	<b>34,4</b>	<b>164,3</b>	<b>0,12</b>	<b>0,068</b>	<b>2</b>	<b>18,6</b>	<b>1,8</b>
	<b>Обед</b>											
160		Суп молочный с макаронными изделиями	<b>200</b>	4,4	3,8	16,8	118	0,06	0,14	0,6	118	0,4
437		Гуляш	<b>50/50</b>	12,4	6	4	120	0,07	0,13	1,1	19	1,4
520		Пюре картофельное	<b>200</b>	3,2	4,4	16,2	118	0,1	0,1	7	78	1,4
639		Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,6	0	31,4	130	0,04	0,02	0	24	0,8
		Хлеб "Дарницкий"	<b>50</b>	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				<b>23,9</b>	<b>14,8</b>	<b>86</b>	<b>576,5</b>	<b>0,37</b>	<b>0,44</b>	<b>8,7</b>	<b>256,5</b>	<b>5,95</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
337		Яйцо вареное	<b>1шт</b>	5,08	4,6	0,68	62,8	0,03	0,18	0	22	1
358		Сырники из творога со сгущенным молоком	<b>100/20</b>	17,3	11,4	19,2	250	173	0,7	0,08	0,27	0,3
697		Молоко	<b>200</b>	5,8	6,6	9,6	120	0,08	0,3	2	232	0,2
		Хлеб пшеничный	<b>40</b>	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
		Фрукты свежие	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
				<b>33,18</b>	<b>24,8</b>	<b>69,08</b>	<b>634,4</b>	<b>173,24</b>	<b>1,24</b>	<b>18,58</b>	<b>283,47</b>	<b>4,9</b>



День: **Понедельник**  
 Неделя: **Третья**  
 Сезон: **Осенне-зимнее**

Возрастная категория: **от 3-х до 8 лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
304	Завтрак	Каша боярская	200	9,5	29,1	41	466					
690		Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	0,6	2,4	21,8	110	0,02	0,08	0,2	36	сл.
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				14,7	33,3	92,6	732,6	0,12	0,12	0,2	49,2	1,2
	<b>Пзавтрак</b>											
		Сок	100	0,75	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
		Печенье	20	3,36	0,4	20,3	101	0,07	0,03	0	9,3	0,99
				4,11	0,4	29,3	139	0,1	0,06	2	16,3	1,59
	<b>Обед</b>											
135		Суп из овощей с зеленым горошком	200	1,76	3,6	10	80	0,04	0,04	16,4	52	0,6
39		АЗУ с курицей	200	17,2	19,7	18	319					
78		Овощи свежие	50	0,75	1,9	4,95	41					
639		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	130	0,04	0,02	0	24	0,8
		Хлеб "Дарницкий"	50	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				23,61	25,8	81,95	660,5	0,18	0,11	16,4	93,5	3,35
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
214		Омлет натуральный	100	9,64	15,92	1,81	189,15	0,05			76,38	1,81
369		Рыба отварная	75	13,4	0,5	0	57,8	0,05	0,08	0,45	24,8	0,53
685		Чай с сахаром	200	0,4	0	30	116	0,02	0,08	0,6	66	0,8
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				28,04	18,22	61,61	519,55	0,22	0,2	1,05	180,38	4,34



День: **Вторник**  
 Неделя: **Третья**  
 Сезон: **Осенне-зимнее**

Возрастная категория: **до 3-х лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
311	Завтрак	Каша гречневая молочная	160	4,5	5,1	23,7	162	0,12	0,06	0	18	2,4
88		Кофе с молоком	160	2,85	3	19,4	112,5	0,03	0,12	0,75	93	0,6
10		Бутерброд горячий с сыром	30	4,7	5,8	7,6	101,6	0,03	0,02	0,21	145,4	0,46
					7,55	8,8	27	214,1	0,06	0,14	0,96	238,4
	Позавтрак											
		Йогурт	100	3	2,8	11	81					
				3	2,8	11	81	0	0	0	0	0
	Обед											
43		Салат из белокочанной капусты	50	1,4	5,1	8,3	83	0,02	0,04	26	4,7	0,6
147		Суп с макаронными изделиями	150	1,8	1,65	9,6	60	0,03	0,015	0,5	21	0,3
472		Пудинг мясной	60	15,78	6,36	0,66	123	0,05	0,07	0	12,6	0,9
520		Пюре картофельное	150	2,4	3,3	12,15	88,5	0,07	0,07	5,25	58,5	1,05
643		Кисель из кураги	150	0,6	0	17,25	85,5	0,02	0,03	0,3	24	0,45
		Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56
				252,06	252,85	841,95	6682,1	2,21	1,915	74,77	1644,92	39,82
	Уплотнённый полдник											
511		Рис отварной	100	2,5	4,1	25,7	102					
388		Котлета рыбная	50	6,3	2,9	8,4	85,5	0,05	0,07	0,2	32	0,6
685		Чай с молоком	150	1,05	1,2	12,15	93	0,015	0,06	0,45	49,5	0,6
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
				13,65	9,9	78,35	443	0,175	0,18	17,15	107,4	4,3

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День: **Вторник**

Неделя: **Третья**

Сезон: **Осенне-зимнее**

Возрастная категория: **от 3-х до 8 лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
311		Каша гречневая молочная	<b>200</b>	6	6,8	31,6	216	0,16	0,08	0	24	3,2
88		Кофе с молоком	<b>200</b>	3,8	4	25,8	150	0,04	0,16	1	124	0,8
10		Бутерброд горячий с сыром	<b>60</b>	9,4	11,5	15,1	203,1	0,06	0,04	0,42	290,7	0,91
				<b>19,2</b>	<b>22,3</b>	<b>72,5</b>	<b>569,1</b>	<b>0,26</b>	<b>0,28</b>	<b>1,42</b>	<b>438,7</b>	<b>4,91</b>
	<b>Позавтрак</b>											
		Йогурт	<b>100</b>	3	2,8	11	81					
				<b>3</b>	<b>2,8</b>	<b>11</b>	<b>81</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>											
43		Салат из белокачанной капусты	<b>75</b>	1,4	5,1	8,3	83	0,02	0,04	26	47	0,6
147		Суп с макаронными изделиями	<b>200</b>	2,4	2,2	12,8	80	0,04	0,02	0,8	28	0,4
472		Пудинг мясной	<b>75</b>	18,41	7,42	0,77	143,5	0,06	0,08	0	14,7	1,05
520		Пюре картофельное	<b>200</b>	3,2	4,4	16,2	118	0,1	0,1	7	78	14
643		Кисель из кураги	<b>200</b>	0,8	0	23	114	0,02	0,04	0,4	32	0,6
		Хлеб "Дарницкий"	<b>50</b>	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				<b>505,03</b>	<b>472,2</b>	<b>1683,2</b>	<b>13042</b>	<b>4,69</b>	<b>4,35</b>	<b>198,58</b>	<b>4079,68</b>	<b>101</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
511		Рис отварной	<b>150</b>	3,75	6,2	38,9	228					
388		Котлета рыбная	<b>75</b>	9,5	4,4	12,6	128,3	0,07	0,11	0,3	48	0,9
685		Чай с молоком	<b>200</b>	1,4	1,6	16,2	124	0,02	0,08	0,6	66	0,8
		Хлеб пшеничный	<b>40</b>	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2

		Фрукты свежие	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
				<b>19,65</b>	<b>14,4</b>	<b>107,3</b>	<b>681,9</b>	<b>0,22</b>	<b>0,25</b>	<b>17,4</b>	<b>143,2</b>	<b>5,1</b>

День: **Среда**

Неделя: **Третья**

Сезон: **Осенне-зимнее**

Возрастная категория: **до 3-х лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
311		Каша геркулесовая молочная	<b>160</b>	2,4	5,4	13,95	114	0,09	0,01	0	22,5	0,9
693		Какао с молоком	<b>160</b>	2,85	3	19,35	112,5	0,03	0,12	0,75	93	0,6
		Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				<b>8,65</b>	<b>9,7</b>	<b>55,6</b>	<b>344</b>	<b>0,2</b>	<b>0,16</b>	<b>0,75</b>	<b>125,4</b>	<b>2,4</b>
	<b>Пзавтрак</b>											
		Сок	<b>100</b>	0,75	0	0,9	38	0,03	0,03	2	7	0,6

				<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>38</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0,6</b>
	<b>Обед</b>											
131		Рассольник Домашний со сметаной	<b>150/15</b>	1,5	1,5	9	55,5	0,06	0,05	7,05	28,5	0,6
		Котлеты рубленые из птицы	<b>60</b>	10,9	6,2	12,5	137	0,05	0,1	0,48	34,8	1,08
54-5г		Каша перловая рассыпчатая	<b>100</b>	2,9	3,9	20,3	128,6	0,02	0,02	0	12,6	0,5
639		Компот из смеси сухофруктов	<b>150</b>	0,45	0	23,5	97,5	0,03	0,01	0	18	0,6
		Хлеб "Дарницкий"	<b>40</b>	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56
				<b>18,39</b>	<b>12,08</b>	<b>79,4</b>	<b>491</b>	<b>0,24</b>	<b>0,22</b>	<b>7,53</b>	<b>107,9</b>	<b>4,34</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
366		Запеканка из творога с абрикосовым соусом	<b>100/40</b>	16,5/0,2	11,7/0,5	14,1/0,6	231/7,8	0,05/0,01	0,25/0,03	0,3	151/2,9	0,6/0,02
337		Яйцо вареное	<b>1 шт.</b>	5,08	4,6	0,68	62,8	0,03	0,18	0	22	1



366		Запеканка из творога с абрикосовым соусом	<b>150/40</b>	24,8/0,3	17,6/0,8	21,2/0,9	346,5/11,7	0,08/0,01	0,38/0,04	0,45	226,5/4,4	0,9/0,03
337		Яйцо вареное	<b>1 шт.</b>	5,08	4,6	0,68	62,8	0,03	0,18	0	22	1
651		Кисель молочный	<b>200</b>	5,2	0	33	202	0	0	0,4	16	0,2
		Хлеб пшеничный	<b>40</b>	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
		Фрукты свежие	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
				<b>14,88</b>	<b>6,4</b>	<b>63,48</b>	<b>421,4</b>	<b>0,13</b>	<b>0,22</b>	<b>0,85</b>	<b>51,2</b>	<b>2,4</b>

День: **Четверг**

Неделя: **Третья**

Сезон: **Осенне-зимнее**

Возрастная категория: **до 3-х лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
311	<b>Завтрак</b>	Каша пшенная молочная	<b>160</b>	3,3	4,4	21	139,5	0,08	0,03	0	22,5	1,1
88		Кофе с молоком	<b>160</b>	2,85	3	19,4	112,5	0,03	0,12	0,75	93	0,6
		Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				<b>9,55</b>	<b>8,7</b>	<b>62,7</b>	<b>369,5</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>	<b>0,75</b>	<b>125,4</b>	<b>2,6</b>
	<b>Позавтрак</b>											
697		Молоко кипяченое	<b>150</b>	4,35	4,95	7,2	90	0,06	0,23	1,5	174	0,15
				<b>4,35</b>	<b>4,95</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	<b>0,06</b>	<b>0,23</b>	<b>1,5</b>	<b>174</b>	<b>0,15</b>
	<b>Обед</b>											
110		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	<b>150/15</b>	1,5	1,7	8	51	0,03	0,05	6,5	34,5	0,75
214		Мясопродукты тушеные с капустой	<b>150</b>	14,1	17,4	17,25	283,5					
699		Напиток лимонный	<b>150</b>	0,9	0	5,85	49,5	0,03	0,015	54	57	0,15
		Хлеб "Дарницкий"	<b>40</b>	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56
				<b>19,14</b>	<b>19,58</b>	<b>45,2</b>	<b>456,4</b>	<b>0,14</b>	<b>0,105</b>	<b>60,5</b>	<b>105,5</b>	<b>2,46</b>

	Уплотнённый полдник											
		Фрукты свежие	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
205		Картофель в молоке	<b>150</b>	3,3	4,2	18	123	0,14	0,14	11,1	60	0,75
388		Котлеты рыбные	<b>50</b>	6,3	2,9	8,4	85,5	0,05	0,07	0,2	32	0,6
685		Чай с молоком	<b>150</b>	1,05	1,2	12,15	93	0,02	0,06	0,45	49,5	0,6
		Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				<b>14,45</b>	<b>10</b>	<b>70,65</b>	<b>464</b>	<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>28,25</b>	<b>167,4</b>	<b>5,05</b>

День: Четверг

Неделя: Третья

Сезон: Осенне-зимнее

Возрастная категория: от 3-х до 8 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
311	Завтрак	Каша пшенная молочная	<b>200</b>	4,4	5,8	28	186	0,1	0,04	0	30	1,4
88		Кофе с молоком	<b>200</b>	3,8	4	25,8	150	0,04	0,16	1	124	0,8
		Хлеб пшеничный	<b>40</b>	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				<b>12,8</b>	<b>11,6</b>	<b>83,6</b>	<b>492,6</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>1</b>	<b>167,2</b>	<b>3,4</b>
	Позавтрак											
697		Молоко кипяченое	<b>150</b>	4,35	4,95	7,2	90	0,06	0,23	1,5	174	0,15
				<b>4,35</b>	<b>4,95</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	<b>0,06</b>	<b>0,23</b>	<b>1,5</b>	<b>174</b>	<b>0,15</b>
	Обед											
110		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	<b>200/20</b>	2	2,2	10,6	68	0,04	0,06	8,6	46	1,0
214		Мясопродукты, тушеные с капустой	<b>200</b>	18,8	23,2	23	378					
699		Напиток лимонный	<b>200</b>	1,2	0	7,8	66	0,04	0,02	72	76	0,2
		Хлеб "Дарницкий"	<b>50</b>	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				<b>25,3</b>	<b>26</b>	<b>59</b>	<b>602,5</b>	<b>0,18</b>	<b>0,13</b>	<b>80,6</b>	<b>139,5</b>	<b>3,15</b>

	Уплотнённый полдник											
		Фрукты свежие	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
205		Картофель в молоке	<b>200</b>	4,4	5,6	24	164	0,19	0,19	14,8	80	1
388		Котлеты рыбные	<b>75</b>	9,5	4,4	12,6	128,3	0,07	0,11	0,3	48	0,9
685		Чай с молоком	<b>200</b>	1,4	1,6	16,2	124	0,02	0,08	0,6	66	0,8
		Хлеб пшеничный	<b>40</b>	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				<b>20,3</b>	<b>13,8</b>	<b>92,4</b>	<b>617,9</b>	<b>0,41</b>	<b>0,44</b>	<b>32,2</b>	<b>223,2</b>	<b>6,1</b>

День: Пятница

Неделя: Третья

Сезон: Осенне-зимнее

Возрастная категория: до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
311	Завтрак	Каша рисовая молочная	<b>160</b>	2,25	4,35	24,3	147	0,01	0,01	0	13,5	0,3
88		Кофе с молоком	<b>160</b>	2,85	3	19,4	112,5	0,03	0,12	0,75	93	0,6
		Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				<b>8,5</b>	<b>8,65</b>	<b>66</b>	<b>377</b>	<b>0,12</b>	<b>0,16</b>	<b>0,75</b>	<b>116,4</b>	<b>1,8</b>
	Позавтрак											
		Сок	<b>100</b>	0,5	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
		Печенье	<b>10</b>	3,36	0,4	20,3	101	0,07	0,03	0	9,3	0,99
				<b>3,86</b>	<b>0,4</b>	<b>29,3</b>	<b>139</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>2</b>	<b>16,3</b>	<b>1,59</b>
	Обед											
124		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	<b>150/15</b>	1,35	1,65	5,4	40,5	0,03	0,05	12,6	34,5	0,45
436		Жаркое по-домашнему	<b>150</b>	9,75	6	16,8	162	0,12	0,15	6,9	24	2,1
71		Винегрет овощной	<b>50</b>	0,7	5,05	3,4	62			8,1		
639		Компот из смеси сухофруктов	<b>150</b>	0,45	0	23,5	97,5	0,03	0,01	0	18	0,6
		Хлеб "Дарницкий"	<b>40</b>	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56





124		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	<b>200/20</b>	1,8	2,2	7,2	54	0,04	0,06	16,8	46	0,6
436		Жаркое по-домашнему	<b>200</b>	13	8	22,4	216	0,16	0,2	9,2	32	2,8
71		Винегрет овощной	<b>75</b>	1,05	7,58	5,1	93			12,15		
639		Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,6	0	31,4	130	0,04	0,02	0	24	0,8
		Хлеб "Дарницкий"	<b>50</b>	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				<b>19,75</b>	<b>18,38</b>	<b>83,7</b>	<b>583,5</b>	<b>0,34</b>	<b>0,33</b>	<b>38,15</b>	<b>119,5</b>	<b>6,15</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
		Фрукты свежие	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
360		Сырники с морковью со сгущенным молоком	<b>100/20</b>	12,9	11,5	19,8	288	0,07	0,22	0,7	116	0,8
697		Молоко кипяченое	<b>200</b>	5,8	6,6	9,6	120	0,08	0,3	2	232	0,2
337		Яйцо вареное	<b>1шт</b>	5,08	4,6	0,68	62,8	0,03	0,18	0	22	1
		Хлеб пшеничный	<b>40</b>	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				<b>28,78</b>	<b>24,9</b>	<b>69,68</b>	<b>672,4</b>	<b>0,31</b>	<b>0,76</b>	<b>19,2</b>	<b>399,2</b>	<b>5,4</b>

День: **Понедельник**

Неделя: **Четвертая**

Сезон: **Осенне-зимнее**

Возрастная категория: **до 3-х лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
297		Каша гречневая рассыпчатая	<b>100</b>	8,55	6,9	41,85	267	0,21	0,11	0	24	4,5
690		Кофейный напиток на молоке сгущенном	<b>150</b>	0,45	1,8	16,35	82,5	0,02	0,06	0,15	27	сл.
10		Бутерброд горячий с сыром	<b>30</b>	4,7	5,8	7,6	101,6	0,03	0,02	0,21	145,4	0,46
				<b>13,7</b>	<b>14,5</b>	<b>65,8</b>	<b>451,1</b>	<b>0,26</b>	<b>0,19</b>	<b>0,36</b>	<b>196,4</b>	<b>4,96</b>
	<b>Позавтрак</b>											
		Сок	<b>100</b>	0,5	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
		Печенье	<b>10</b>	3,36	0,4	20,3	101	0,07	0,03	0	9,3	0,99



		Сок	<b>100</b>	0,5	0	9	38	0,03	0,03	2	7200	0,6
		Печенье	<b>20</b>	3,36	0,4	20,3	101	0,07	0,03	0	9,3	0,99
				<b>3,86</b>	<b>0,4</b>	<b>29,3</b>	<b>139</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>2</b>	<b>7209,3</b>	<b>1,59</b>
	<b>Обед</b>											
78		Икра морковная	<b>75</b>	1,1	2,85	7,4	61,5	0,02	0,03	7,5	27,7	1,05
145		Суп овощной летний	<b>200</b>	1,76	3,6	10	80	0,04	0,04	16,4	52	0,6
20		Плов из окорочков/грудки ц/б	<b>200</b>	17,5	21,4	23,9	358					
639		Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,6	0	31,4	130	0,04	0,02	0	24	0,8
		Хлеб "Дарницкий"	<b>50</b>	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				<b>23,16</b>	<b>25,6</b>	<b>82,9</b>	<b>658,5</b>	<b>0,18</b>	<b>0,11</b>	<b>16,4</b>	<b>93,5</b>	<b>3,35</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
88		Сельдь с картофелем и маслом	<b>200</b>	12	29,2	20,2	199					
733		Пирог/, плюшка	<b>75</b>	9,53	5,48	26,6	195,7	0,08	0,08	0,08	15,7	1,05
685		Чай с молоком	<b>200</b>	1,4	1,6	16,2	124	0,02	0,08	0,6	66	0,8
		Хлеб пшеничный	<b>40</b>	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				<b>27,53</b>	<b>38,08</b>	<b>92,8</b>	<b>675,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,68</b>	<b>94,9</b>	<b>3,05</b>

День: **Вторник**  
Неделя: **Четвертая**  
Сезон: **Осенне-зимнее**

Возрастная категория: **до 3-х лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
311		Каша пшеничная молочная	<b>160</b>	3,3	4,4	21	139,5	0,08	0,03	0	22,5	1,1
693		Какао с молоком	<b>160</b>	2,85	3	19,35	112,5	0,03	0,12	0,75	93	0,6

		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				9,55	8,7	62,65	369,5	0,19	0,18	0,75	125,4	2,6
	<b>Пзавтрак</b>											
		Йогурт	100	3	2,8	11	81					
				3	2,8	11	81	0	0	0	0	0
	<b>Обед</b>											
43		Салат из белокачанной капусты	50	1,4	5,1	8,3	83	0,02	0,04	26	47	0,6
124		Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,35	1,65	5,4	40,5	0,03	0,05	12,6	34,5	0,45
436		Запеканка картофельная с мясом	150	11,1	13,9	24,3	267	0,17	0,15	3,6	27	1,8
12а		Напиток Цитрус	150	0,1	0,1	8,6	52,5	0,01	0,01	0,85	1,75	0,32
		Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56
				2,74	0,58	22,7	124,9	0,09	0,05	0,85	15,75	1,88
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
388		Котлеты рыбные	50	6,3	2,9	8,4	85,5	0,05	0,07	0,2	32	0,6
224		Рагу из овощей	150	2,85	6,8	6,8	132	0,08	0,08	12	57	1,2
685		Чай с молоком	150	1,05	1,2	12,15	93	0,015	0,06	0,45	49,5	0,6
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				13,6	12,2	49,65	428	0,225	0,24	12,65	148,4	3,3

День: **Вторник**

Неделя: **Четвертая**

Сезон: **Осенне-зимнее**

Возрастная категория: **от 3-х до 8 лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
311		Каша пшеничная молочная	200	4,4	5,8	28	186	0,1	0,04	0	30	1,4
693		Какао с молоком	200	3,8	4	25,8	150	0,04	0,16	1	124	0,8

		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				12,8	11,6	83,6	492,6	0,24	0,24	1	167,2	3,4
	<b>Пзавтрак</b>											
		Йогурт	100	1,5	2,8	11	81					
				1,5	2,8	11	81	0	0	0	0	0
	<b>Обед</b>											
43		Салат из белокачанной капусты	75	1,4	5,1	8,3	83	0,02	0,04	26	47	0,6
124		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,8	2,2	7,2	54	0,04	0,06	16,8	46	0,6
436		Запеканка картофельная с мясом	200	14,8	18,54	32,4	356	0,23	0,2	4,8	36	2,4
12a		Напиток Цитрус	200	0,2	0,1	17,2	70	0,01	0,02	1,7	3	0,42
		Хлеб "Дарницкий"	50	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				3,5	0,7	34,8	160,5	0,11	0,07	1,7	20,5	2,37
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
388		Котлеты рыбные	75	9,5	4,4	12,6	128,3	0,07	0,11	0,3	48	0,9
224		Рагу из овощей	200	3,8	9	9	175	0,1	0,1	16	76	1,6
685		Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,2	124	0,02	0,08	0,6	66	0,8
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				19,3	16,8	67,6	583,9	0,29	0,33	16,9	203,2	4,5

День: **Среда**  
Неделя: **Четвертая**  
Сезон: **Осенне-зимнее**

Возрастная категория: **до 3-х лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
311		Каша манная молочная	160	2,3	4,2	17,85	120	0,03	0,02	0	16,5	0,3
88		Кофе с молоком	160	2,85	3	19,4	112,5	0,03	0,12	0,75	93	0,6
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9

				<b>8,55</b>	<b>8,5</b>	<b>59,55</b>	<b>350</b>	<b>0,14</b>	<b>0,17</b>	<b>0,75</b>	<b>119,4</b>	<b>1,8</b>
	<b>Пзавтрак</b>											
697		Молоко кипяченое	<b>150</b>	4,35	4,95	7,2	90	0,06	0,23	1,5	174	0,15
				<b>4,35</b>	<b>4,95</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	<b>0,06</b>	<b>0,23</b>	<b>1,5</b>	<b>174</b>	<b>0,15</b>
	<b>Обед</b>											
110		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	<b>150/15</b>	1,5	1,7	8	51	0,03	0,05	6,5	34,5	0,75
520		Пюре картофельное	<b>150</b>	2,4	3,3	12,15	88,5	0,07	0,07	5,25	58,5	1,05
487		Голень, окорочок, грудка ЦБ отварные	<b>100/50</b>	10,65	6,95	0	95,5	0,02	0,07	0	19,5	0,9
639		Компот из сухофруктов	<b>150</b>	0,45	0	23,5	97,5	0,03	0,01	0	18	0,6
		Хлеб "Дарницкий"	<b>40</b>	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56
				<b>17,64</b>	<b>12,43</b>	<b>57,75</b>	<b>404,9</b>	<b>0,23</b>	<b>0,24</b>	<b>11,75</b>	<b>144,5</b>	<b>4,86</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
337		Яйцо вареное	<b>1 шт.</b>	5,08	4,6	0,68	62,8	0,03	0,18	0	22	1
366		Запеканка из творога со сгущенным молоком	<b>100/20</b>	16,5/0,2	11,7/0,5	14,1/0,6	231/7,8	0,05/0,01	0,25/0,03	0,3	151/2,9	0,6/0,02
685		Чай с молоком	<b>150</b>	1,05	1,2	12,15	93	0,02	0,06	0,45	49,5	0,6
		Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				<b>9,53</b>	<b>7,1</b>	<b>35,13</b>	<b>273,3</b>	<b>0,13</b>	<b>0,27</b>	<b>0,75</b>	<b>81,4</b>	<b>2,5</b>

День: **Среда**

Неделя: **Четвертая**

Сезон: **Осенне-зимнее**

Возрастная категория: **от 3-х до 8 лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
311		Каша манная молочная	<b>200</b>	3	5,6	23,8	160	0,04	0,02	0	22	0,4
88		Кофе с молоком	<b>200</b>	3,8	4	25,8	150	0,04	0,16	1	124	0,8

		Хлеб пшеничный	<b>40</b>	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				<b>11,4</b>	<b>11,4</b>	<b>79,4</b>	<b>466,6</b>	<b>0,18</b>	<b>0,22</b>	<b>1</b>	<b>159,2</b>	<b>2,4</b>
		<b>Пзавтрак</b>										
697		Молоко кипяченое	<b>150</b>	4,35	4,95	7,2	90	0,06	0,23	1,5	174	0,15
				<b>4,35</b>	<b>4,95</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	<b>0,06</b>	<b>0,23</b>	<b>1,5</b>	<b>174</b>	<b>0,15</b>
		<b>Обед</b>										
110		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	<b>200/20</b>	2	2,2	10,6	68	0,04	0,06	8,6	46	1
520		Пюре картофельное	<b>200</b>	4,6	2,6	15,5	104	0,12	0,08	5	50	1,4
487		Голень, окорочок, грудка ЦБ отварные	<b>100/75</b>	21,3	13,9	0	191	0,04	0,14	0	39	1,8
639		Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,6	0	31,4	130	0,04	0,02	0	24	0,8
		Хлеб "Дарницкий"	<b>50</b>	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				<b>31,8</b>	<b>19,3</b>	<b>75,1</b>	<b>583,5</b>	<b>0,34</b>	<b>0,35</b>	<b>13,6</b>	<b>176,5</b>	<b>6,95</b>
		<b>Уплотнённый полдник</b>										
337		Яйцо вареное	<b>1 шт.</b>	5,08	4,6	0,68	62,8	0,03	0,18	0	22	1
366		Запеканка из творога со сгущенным молоком	<b>150/20</b>	24,8/0,3	17,6/0,8	21,2/0,9	346,5/11,7	0,08/0,01	0,38/0,04	0,45	226,5/4,4	0,9/0,03
685		Чай с молоком	<b>200</b>	1,4	1,6	16,2	124	0,02	0,08	0,6	66	0,8
		Хлеб пшеничный	<b>40</b>	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				<b>11,08</b>	<b>8</b>	<b>46,68</b>	<b>343,4</b>	<b>0,15</b>	<b>0,3</b>	<b>1,05</b>	<b>101,2</b>	<b>3</b>

День: **Четверг**

Неделя: **Четвертая**

Сезон: **Осенне-зимнее**

Возрастная категория: **до 3-х лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
311		Каша геркулесовая молочная	<b>160</b>	2,4	5,4	13,95	114	0,09	0,01	0	22,5	0,9

88		Кофе с молоком	160	2,85	3	19,4	112,5	0,03	0,12	0,75	93	0,6
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				<b>8,65</b>	<b>9,7</b>	<b>55,65</b>	<b>344</b>	<b>0,2</b>	<b>0,16</b>	<b>0,75</b>	<b>125,4</b>	<b>2,4</b>
	<b>П</b>	<b>Завтрак</b>										
		Сок	150	0,75	0	13,6	57	0,02	0,02	3	10,5	0,45
				<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>13,6</b>	<b>57</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>0,45</b>
	<b>Обед</b>											
132		Рассольник Ленинградский с крупой со сметаной	150/15	1,5	1,5	10,05	61,5	0,06	0,05	4,5	22,5	0,6
151		Ленивые голубцы	150	10,04	10,24	7,55	162,55	0,09	0,16	53,11	92,33	2,8
78		Овощи свежие	50	0,75	1,9	4,95	41					
631		Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	13,9	57					
		Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56
				<b>15,05</b>	<b>14,24</b>	<b>50,55</b>	<b>394,45</b>	<b>0,23</b>	<b>0,25</b>	<b>57,61</b>	<b>128,83</b>	<b>4,96</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
54-5г		Каша перловая рассыпчатая	100	2,9	3,9	20,3	128,6	0,02	0,02	0	12,6	0,5
388		Котлеты рыбные	50	6,3	2,9	8,4	85,5	0,05	0,07	0,2	32	0,6
685		Чай с молоком	150	1,05	1,2	12,15	93	0,02	0,06	0,45	49,5	0,6
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				<b>14,05</b>	<b>9,7</b>	<b>72,95</b>	<b>469,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>17,15</b>	<b>120</b>	<b>4,8</b>

День: **Четверг**

Неделя: **Четвертая**

Сезон: **Осенне-зимнее**

Возрастная категория: **от 3-х до 8 лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
311		Каша геркулесовая молочная	200	3,2	7,2	18,6	152	0,12	0,02	0	30	1,2
88		Кофе с молоком	200	3,8	4	25,8	150	0,04	0,16	1	124	0,8



		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				11,6	13	74,2	458,6	0,26	0,22	1	167,2	3,2
	<b>П</b>	<b>Завтрак</b>										
		Сок	100	0,5	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
				0,5	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
	<b>Обед</b>											
132		Рассольник Ленинградский с крупой на со сметаной	200/20	2	2	13,4	82	0,08	0,06	6	30	0,8
151		Ленивые голубцы	200	13,38	13,65	10,06	216,7	0,12	0,21	70,81	123,1	3,73
78		Овощи свежие	50	0,75	1,9	4,95	41					
639		Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,53	76					
		Хлеб "Дарницкий"	50	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				19,59	18,31	64,54	506,2	0,3	0,32	76,81	170,6	6,48
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
388		Котлеты рыбные	75	9,5	4,4	12,6	128,3	0,07	0,11	0,3	48	0,9
54-5г		Каша перловая рассыпчатая	150	2,9	3,9	20,3	128,6	0,02	0,02	0	12,6	0,5
685		Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,2	124	0,02	0,08	0,6	66	0,8
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				18,8	12,1	88,7	582,5	0,24	0,27	17,4	155,8	5,6

День: **Пятница**  
Неделя: **Четвертая**  
Сезон: **Осенне-зимнее**

Возрастная категория: **до 3-х лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
311		Каша гречневая молочная	160	4,5	5,1	23,7	162	0,12	0,06	0	18	2,4
88		Кофе с молоком	160	2,85	3	19,4	112,5	0,03	0,12	0,75	93	0,6
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9



311		Каша гречневая молочная	200	6	6,8	31,6	216	0,16	0,08	0	24	3,2
88		Кофе с молоком	200	3,8	4	25,8	150	0,04	0,16	1	124	0,8
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				14,4	12,6	87,2	522,6	0,3	0,28	1	161,2	5,2
	<b>Пзавтрак</b>											
		Сок	100	0,75	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
				0,75	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
	<b>Обед</b>											
		Салат из свеклы	75	1,13	0,08	7,43	31,5	0,02	0,03	7,5	27,7	1,05
134		Суп крестьянский с крупой	200	1,65	1,65	8,3	54	0,03	0,03	6	30	0,45
516		Макаронны отварные	200	6,8	12,2	45,6	326	0,08	0,4	2,3	242,7	0,31
437		Гуляш	50/50	12,4	6	4	120	0,07	0,13	1,1	19	1,4
647		Кисель из повидла	200	0,2	0	25,6	120	0	0	0,4	16	0,2
		Хлеб "Дарницкий"	50	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				24,35	20,45	101,1	710,5	0,28	0,61	9,8	325,2	4,31
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
741		Ватрушка	100	11,9	6,4	38,9	264	0,8	0,1	0,1	65	0,8
315		Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150/20	6,38	8,88	32,63	236,25	0,04	0,08	0	46,25	0,63
697		Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,6	120	0,08	0,3	2	232	0,2
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				29,08	24,08	120,73	821,85	1,05	0,54	18,6	372,45	5,03